

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

À Noël Offrez des émotions!



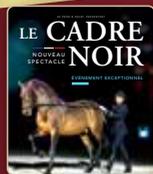
THE AUSTRALIAN
PINK FLOYD
SHOW
15 MARS 2025



TRIAL
INDOOR SHOW
AVEC TONI BOU
28 MARS 2025



ULTRA VOMIT &
TAGADA JONES
15 NOV. 2025



LE CADRE NOIR
12 > 14
DÉC. 2025

NOUVEAU VITARA HYBRID



CONÇU POUR L'ACTION

MOTORISATIONS
HYBRIDES

2 OU 4
ROUES MOTRICES
ALLGRIP

ÉQUIPEMENTS DE
SÉCURITÉ
AVANCEE

SERVICES
CONNECTÉS*

À PARTIR DE

219€/MOIS⁽¹⁾

ENTRETIEN INCLUS⁽²⁾

LLD 37 mois - 1^{er} loyer 4 690 €

Consommations mixtes gamme Suzuki Vitara (WLTP) : 5,0 à 5,6 l/100 km.

A

B 120 gCO₂/km

C

D

E

F

G

(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour un Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Avantage. 1^{er} loyer de 4 690 €, puis 36 loyers de 219 €. Offre réservé aux particuliers, valable du 01/09/2024 au 31/12/2024 inclus, dans le réseau participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Suzuki Finance, département de Cofica Bail, S.A. au capital de 14 485 544 €, 399 181 924 RCS Paris, siège social : 1 boulevard Haussmann 75 009 Paris, ORIAS n° 07 023 197. Modèle présenté : Suzuki Vitara

1.4 Boosterjet Hybrid Style hors option peinture métallisée So'Color, aux mêmes conditions puis 36 loyers de **265€/mois**
(2) Les loyers comprennent les services associés suivants (en option et dans les limites et conditions prévues aux contrats de LLD et d'Assurance) : Entretien inclus - Assistance + 24h/24, 7j/7 au véhicule et aux passagers - Garantie Perte Financière, souscrite auprès de Cardif Assurances Risques Divers, S.A. au capital de 21 602 240 €, Siège social : 1, boulevard Haussmann, 75 009 Paris - 308 896 547 RCS Paris - Entreprise régie par le Code des assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudential et de Résolution, 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris Cedex 09, pour les garanties Valeur d'Achat, Assurance complémentaire et Evénements imprévus, et d'Incendie Assurance, S.A. au capital de 2 368 816,00 euros - 1 327 061 339 R.C.S Nanterre - siège social : 83 rue nationale 92100 Boulogne-Billancourt - Entreprise régie par le Code des assurances et est soumise à l'Autorité de Contrôle Prudential et de Résolution, 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris Cedex 09, pour la garantie d'Assistance Véhicule de remplacement et est distribuée par Cofica Bail en qualité de courtier en assurance. Conditions et limites de garanties disponibles sur simple demande. Tarifs TTC clés en main conseillé au 01/07/2024. Voir détails sur suzuki.fr

Garantie constructeur 3 ans ou 100 000 km au 1^{er} terme échu.

Au quotidien, prenez les transports en commun. #SeDéplacerMoinsPolluer

NOUVELLE SWIFT HYBRID

PLACE À L'EXALTATION



À PARTIR DE
159€ /MOIS⁽¹⁾ **ENTRETIEN INCLUS⁽²⁾**
LLD 37 mois - 1^{er} loyer 4 000 €

Plus sophistiquée et intelligente que jamais, la nouvelle Suzuki Swift Hybrid bénéficie du savoir-faire technologique et de l'innovation historique de Suzuki en matière d'hybridation. Avec sa personnalité et son design iconique toujours aussi expressifs, son expérience de conduite exaltera votre quotidien. Réservez dès à présent votre essai sur [suzuki.fr](https://www.suzuki.fr)

A 99 gCO₂/km



Consommations mixtes gamme Suzuki Swift (WLTP) : 4,4 à 4,9 l/100 km.

(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour une Nouvelle Suzuki Swift 1.2 Hybrid Avantage, 1^{er} loyer de 4 000 €, puis 36 loyers de 159 €. Offre réservée aux particuliers, valable du 01/09/2024 au 31/12/2024 inclus, dans le réseau participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Suzuki Finance, département de Cofica Ball, S.A. au capital de 14 485 544 €, 399 181 924 RCS Paris, siège social: 1 boulevard Haussmann 75 009 Paris, ORIAS n° 07 023 197. Modèle présenté : Nouvelle Suzuki Swift 1.2 Hybrid Pack hors option peinture métallisée So'Color, aux mêmes conditions puis 36 loyers de

199€/mois.

(2) Les loyers comprennent les services associés suivants (en option et dans les limites et conditions prévues aux contrats de LLD et d'Assurance) : Entretien inclus - Assistance + : 24h/24 7/7 au véhicule et aux passagers - Garantie Perte financière, souscrite auprès de Cardif Assurances Risques Divers, S.A. au capital de 21 602 240 €, Siège social : 1, boulevard Haussmann, 75 009 Paris - 308 856 547 RCS Paris - Entreprise régie par le Code des assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75 338 Paris Cedex 09, pour les garanties Valeur d'Acquis, Assurance complémentaire et Evénements imprévus, et d'Accr Assurances, S.A. au capital de 2 358 816,00 euros - B 327 061 339 RCS Nanterre - Siège social : 93 rue nationale 92100 Boulogne-Billancourt ; Entreprise régie par le Code des assurances et est soumise à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris Cedex 09, pour la garantie d'Assistance Véhicule de remplacement et est distribuée par Cofica Ball en qualité de courtier en assurances. Conditions et limites de garanties disponibles sur simple demande. Tarifs TTC clés en main conseillé au 01/07/2024. Voir détails sur [suzuki.fr](https://www.suzuki.fr).

Garantie constructeur 3 ans ou 100 000 km au 1^{er} terme échu.

Au quotidien, prenez les transports en commun. #SeDéplacerMoinsPolluer



LES TRADITIONS DE NOËL À TRAVERS LE MONDE

Noël est une fête universelle, mais elle se célèbre de mille et une façons à travers le globe. Découvrons ensemble quelques traditions fascinantes qui rendent cette période encore plus magique.

LAPONIE : LE BERCEAU DU PÈRE NOËL 🇫🇮

- En Laponie, au nord de la Finlande, Noël est synonyme de magie. Les familles visitent le village officiel du Père Noël à Rovaniemi, où les enfants peuvent rencontrer le célèbre barbu et ses rennes.
- Les Finlandais célèbrent également "Joulusauna", une séance de sauna en famille pour purifier le corps et l'esprit avant le réveillon.

MEXIQUE : LES PIÑATAS FESTIVES 🇲🇽

- Au Mexique, Noël commence par les Posadas, des processions qui recréent le voyage de Marie et Joseph.
- Les piñatas, en forme d'étoiles, sont brisées par les enfants pour libérer des friandises, symbolisant la victoire du bien sur le mal.

ITALIE : LA BEFANA, SORCIÈRE BIENVEILLANTE 🇮🇹

- En Italie, le Père Noël partage la vedette avec la Befana, une vieille femme qui apporte des cadeaux le 6 janvier, pour l'Épiphanie.
- Les Italiens savourent également des plats régionaux comme le panettone ou les struffoli (boulettes de pâte frites et nappées de miel).

ISLANDE : LES 13 LUTINS FARCEURS 🇮🇸

- En Islande, les enfants reçoivent la visite des Yule Lads, 13 lutins espiègles qui apportent des cadeaux ou des surprises (parfois des pommes de terre !) selon le comportement des enfants.
- Chaque lutin a une personnalité unique, comme Pottasleikir (lècheur de casseroles) ou Gluggagægir (regarde par les fenêtres).

PHILIPPINES : LES PAROLS LUMINEUX 🇵🇭

- Les Philippines fabriquent des parols, des lanternes en forme d'étoile, symbolisant l'étoile de Bethléem.
- La Misa de Gallo (messe de minuit) est un moment clé, suivie d'un grand repas familial avec des spécialités comme le lechón (cochon rôti).

AUSTRALIE : NOËL EN ÉTÉ 🇺🇸

- Avec des températures dépassant les 30°C, les Australiens célèbrent souvent Noël sur la plage, avec des barbecues et des baignades.
- Les chants de Noël, appelés Carols by Candlelight, sont interprétés en plein air sous les étoiles.

ALLEMAGNE : LES MARCHÉS DE NOËL ENCHANTÉS 🇩🇪

- Les marchés de Noël (Weihnachtsmärkte) allemands sont une tradition séculaire, offrant des stands de vin chaud, de décorations artisanales et de gourmandises comme le Stollen.
- Le 6 décembre, Saint-Nicolas rend visite aux enfants sages, laissant des friandises dans leurs chaussures.

Que ce soit sous la neige ou sous le soleil, autour d'un festin ou d'un feu de camp, Noël est une célébration de partage et d'amour universels. Et vous, quelles traditions aimeriez-vous intégrer à vos fêtes cette année ? 🌟



Chers lecteurs et lectrices,



L'air se remplit peu à peu de l'effervescence des fêtes, et avec elle, l'envie de rendre chaque instant mémorable. Ce numéro d'Urban TV est pensé pour vous accompagner dans vos préparatifs et célébrer la magie de Noël sous toutes ses formes.

Côté préparatifs, laissez parler votre créativité avec notre **tuto DIY** pour une table de réveillon décorée en famille, et découvrez des recettes traditionnelles incontournables : une **dinde farcie aux marrons et aux herbes** et une **bûche de Noël** irrésistible. Entre deux bouchées, explorez les traditions de Noël dans le monde et rassemblez vos proches autour de notre jeu de plateau original : "**La course vers le Pôle Nord**". De quoi vivre des moments inoubliables, pleins de rires et de complicité.



Côté magie, cap sur les **Féeries de Noël de Narbonne** et les **petits marchés de Noël de l'Aude**, sans oublier le **Marché de Noël de Pirat'Parc** à Gruissan. Ces événements promettent des instants suspendus, entre lumières scintillantes, douceurs sucrées et découvertes artisanales.

Côté cadeaux, surprenez vos proches avec des idées qui sortent de l'ordinaire. Offrez de l'émotion avec l'**Arena de Narbonne**, un nuage de douceur avec les cartes cadeaux de **Vap'Art**, ou des coffrets élégants et savoureux chez **Intercaves** dès 19 €. Besoin d'inspiration en cuisine ? Rendez visite à **Culinarion** Narbonne pour des ustensiles parfaits à glisser sous le sapin. Et pour des courses festives et conviviales, **U Express Montredon** vous réserve des animations et promotions tout au long du mois.



Ce numéro est une véritable boîte à trésors pour un mois de décembre sous le signe du partage, de la gourmandise et de la féerie. Nous vous souhaitons de magnifiques fêtes de fin d'année et vous donnons rendez-vous en 2025 pour continuer cette belle aventure ensemble.

Joyeuses fêtes à toutes et à tous !

L'équipe Urban TV



Manu JOUCLA & Eric MASSOT
« Partent en live ! »



Le 10 janvier 2025
OKBARET - Espace Léo Lagrange - Narbonne

Spectacle à
20h30



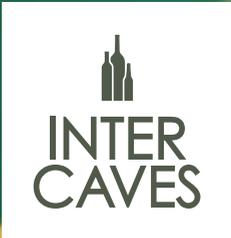
Programmation et réservation sur : www.theatredelaposte.fr
Une info , un conseil : **06 47 71 25 66**

<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>ELECTION DE MISS FRANCE 2025</p> <p>23.30 Election de Miss France 2025</p> <p>arte</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p> <p>ET ÇA VOUS FAIT RIRÉ ? Documentaire</p> <p>00.10 Quelle époque !</p> <p>C8</p>	<p>france.3</p> <p>21.05</p> <p>LES MYSTÈRES DE LA MER W9</p> <p>22.40 Les mystères de l'école de...</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p> <p>UN PETIT TRUC EN PLUS ★★ Film</p> <p>23.30 Noël joyeux ★, film</p> <p>TMC</p>	<p>france.5</p> <p>21.00</p> <p>ÉCHAPPÉES BELLES Magazine</p> <p>22.30 Échappées belles, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>IRRATIONAL W9</p> <p>22.45 Irrational, série</p> <p>red</p>
<p>20.50</p> <p>WILLIAM SHAKESPEARE Doc.</p> <p>22.45 William Shakespeare, doc.</p> <p>LCP</p>	<p>21.10</p> <p>100 JOURS AVEC LES CRS DES AUTOUROUTES...</p> <p>22.45 100 jours avec...</p> <p>4 X</p>	<p>21.10</p> <p>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</p> <p>23.00 La petite histoire de France, série</p> <p>C STAR</p>	<p>21.15</p> <p>COLUMBO Série</p> <p>23.05 90' Enquêtes, mag.</p> <p>TMC</p>	<p>21.05</p> <p>CHRONIQUES CRIMINELLES W9</p> <p>22.50 Chroniques criminelles, mag.</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p> <p>THE BIG BANG THEORY Série</p> <p>23.05 The Big Bang Theory, série</p> <p>TF1</p>
<p>21.00</p> <p>DGSE, LA FABRIQUE DES AGENTS SECRETS</p> <p>23.00 Nadia Comaneci, la gymnaste...</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p> <p>UN BAISER, S'IL VOUS PLAÎT ★ Film</p> <p>22.35 Frantz ★★, film</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p> <p>LES 30 CHANSONS LES PLUS STREAMÉES DE L'ANNÉE</p> <p>23.00 Ghost Hunters</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p> <p>LES REBELLES DE LA FORÊT 4 ★</p> <p>22.45 Les Rebelles de la Forêt 3 ★</p> <p>RMC</p>	<p>20.00</p> <p>FACE À MARGOT HADDAD Magazine</p> <p>22.00 22H Nivat - Cérin, mag.</p> <p>LCI</p>	<p>21.05</p> <p>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN Série</p> <p>22.45 Joséphine, ange gardien, série</p> <p>TF1</p>
<p>21.00</p> <p>FACE À MICHEL ONFRAY Magazine</p> <p>22.00 100 % politique week-end</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p> <p>FLÉCHETTES : 1ER LEAGUE 2024</p> <p>23.00 MMA : UFC Classiques, sport</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p> <p>PRECIOUS CARGO W9 Téléfilm</p> <p>22.50 XIII. téléfilm</p> <p>6ter</p>	<p>21.10</p> <p>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</p> <p>22.10 Retour à l'instinct primaire</p> <p>RMC</p>	<p>21.10</p> <p>AUSTRALIE, LA RUÉE VERS L'OR</p> <p>22.05 Australie, la ruée vers l'or, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>21.05</p> <p>CANDICE RENOIR W9 Série</p> <p>22.15 Candice Renoir, série</p> <p>red</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>BLACK ADAM ★ Film</p> <p>23.30 San Andreas ★, film</p> <p>arte</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p> <p>LE TOURBILLON DE LA VIE ★ Film</p> <p>23.10 Beau Geste, mag.</p> <p>C8</p>	<p>france.3</p> <p>21.05</p> <p>LES ENQUÊTES DE VERA W9 Série</p> <p>22.35 Les enquêtes de Vera, série</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p> <p>PROST Documentaire</p> <p>22.55 Saturday Night Live</p> <p>TMC</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p> <p>HITLER-STALINE, LE CHOC DES TYRANS</p> <p>22.50 Mussolini, le premier fasciste</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>CAPITAL Magazine</p> <p>23.15 Enquête exclusive, mag.</p> <p>red</p>
<p>21.00</p> <p>LA MAIN AU COLLET ★★ Film</p> <p>22.45 Cary Grant, doc.</p> <p>LCP</p>	<p>21.10</p> <p>MONGEVILLE Série</p> <p>23.00 Mongeville, série</p> <p>4 X</p>	<p>21.10</p> <p>LA PREMIÈRE ÉTOILE ★ Film</p> <p>22.50 NCIS, série</p> <p>C STAR</p>	<p>21.15</p> <p>RUMBA LA VIE ★ Film</p> <p>23.10 Retroscopie</p> <p>TMC</p>	<p>21.05</p> <p>LA BOUM ★ Film</p> <p>23.10 Détox ta maison, 7 jours pour tout ranger, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>21.10</p> <p>LA PARADE DE NOËL Téléfilm</p> <p>22.55 Un Noël en Écosse, téléfilm</p> <p>red</p>
<p>21.05</p> <p>LA SÉANCE DE REMBOB'INA Mag.</p> <p>23.00 Ces idées qui gouvernent...</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p> <p>UN AMOUR DE JEUNESSE Spectacle</p> <p>22.25 Drôle de genre, spectacle</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p> <p>CHICAGO FIRE W9 Série</p> <p>22.45 Chicago Fire, série</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p> <p>TINY HOUSE NATION Doc.</p> <p>22.45 Tiny House Nation, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>20.00</p> <p>FACE À MARGOT HADDAD Magazine</p> <p>22.00 22H Rochebin, mag.</p> <p>LCI</p>	<p>21.05</p> <p>JOYEUX NOËL ★ Film</p> <p>23.10 La ruse ★, film</p> <p>red</p>
<p>21.00</p> <p>EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine</p> <p>22.00 100 % politique week-end</p> <p>C NEWS</p>	<p>20.45</p> <p>FLÉCHETTES : 1ER LEAGUE 2024</p> <p>22.45 L'Équipe du Soir, mag.</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p> <p>LE JOUR OÙ LA TERRE S'ARRÊTA ★ Film</p> <p>23.00 Super danger...</p> <p>6ter</p>	<p>21.10</p> <p>HABITATIONS EN PÉRIL : ALASKA</p> <p>22.10 Habitations en péril : Alaska</p> <p>RMC</p>	<p>21.10</p> <p>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ W9 Doc.</p> <p>22.40 Faites entrer l'accusé, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>21.05</p> <p>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</p> <p>22.55 Les petits meurtres d'Agatha Christie</p> <p>red</p>

Du 25 novembre au 31 décembre

LES RÉVEILLONS D'EXCEPTION



Coffrets
Cadeaux
à partir de

19€

04 68 44 85 72 - 4 bis Av. du Champ de Mars, 11100 Narbonne

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>A TES CÔTÉS Série 23.05 New York, unité spéciale, série</p> <p>arte</p>	<p>france-2</p> <p>21.05</p>  <p>HORS LIMITES HD Téléfilm 22.35 Noir comme neige, téléfilm</p> <p>C8</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p>  <p>UN TRIOMPHE HD Film 22.50 La ligne bleue, doc.</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>MY MY Documentaire 22.40 Bob Marley : one love ★, film</p> <p>TMC</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>SUR LE FRONT Documentaire 22.55 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>APPEL A TÉMOINS HD Magazine 22.10 Appel à témoins, mag.</p> <p>red</p>
<p>20.55</p>  <p>L'HOMME DES VALLEES PERDUES ★★ 22.55 Quand les aigles attaquent ★, film</p> <p>LCP</p>	<p>21.20</p>  <p>COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.10 Commissaire Magellan, série</p> <p>4</p>	<p>21.10</p>  <p>TAKEN 3 ★ Film 23.10 Taken 2 ★, film</p> <p>CSTAR</p>	<p>21.25</p>  <p>HARRY POTTER ET LES RELIQUES - P. 1 23.55 Harry Potter : Le tournoi...</p> <p>Disney</p>	<p>21.05</p>  <p>APPELS D'URGENCE Mag. 23.20 Appels d'urgence, mag.</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>AU CŒUR DU MMA HD Doc. 23.25 Les secrets du paranormal, doc.</p> <p>TF1</p>
<p>20.30</p>  <p>DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p>  <p>GRAND CORPS MALADE Spectacle 22.10 Planète Rap, mag.</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>LES DUOS IMPOSSIBLES DE FERRARI 23.05 Les duos impossibles de Ferrari</p> <p>ötter</p>	<p>21.05</p>  <p>BELLE PAGAILLE A NOËL Téléfilm 22.50 12 défis pour Noël, téléfilm</p> <p>RMC SPORT</p>	<p>20.00</p>  <p>FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p> <p>RMC DOCUMENTAIRE</p>	<p>21.05</p>  <p>COUP DE FOUORE POUR LE FILS DU PERE NOËL Téléfilm 22.45 Coup de foudre...</p> <p>Disney</p>
<p>21.00</p>  <p>100% POLITIQUE 22.30 100% politique</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p>  <p>FOOTBALL Sport 22.45 L'Équipe du Soir, mag.</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>KAAMELOTT Série 21.44 Kaamelott, série</p> <p>ötter</p>	<p>21.10</p>  <p>QUI A ÉCRIT LE NOUVEAU TESTAMENT ? 22.30 Qui était vraiment Marie Madeleine</p> <p>RMC SPORT</p>	<p>21.10</p>  <p>VINTAGE MECANIC Documentaire 22.35 Vintage Mecanic, doc.</p> <p>RMC DOCUMENTAIRE</p>	<p>21.05</p>  <p>CRIMES HD Documentaire 22.45 Crimes, doc.</p> <p>Disney</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>MAMAN J'AI ENCORE RATE L'AVION 23.20 Une famille en or, jeu</p> <p>arte</p>	<p>france-2</p> <p>21.05</p>  <p>LAISSEZ-VOUS GUIDER Magazine 23.10 Laissez-vous guider, mag.</p> <p>C8</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p>  <p>ALEXANDRA EHLE Série 22.35 Alexandra Ehle, série</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>UNE VIE ★ Film 22.55 Faut voir ! L'hébo cinéma, mag.</p> <p>TMC</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>ENQUÊTE DE SANTÉ Documentaire 22.50 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>PÈRE NOËL À DOMICILE Série 22.50 Scènes de ménages, série</p> <p>red</p>
<p>21.00</p>  <p>THAÏLANDE 2004 - LES LEÇONS DU TSUNAMI Doc. 22.30 L'Europe...</p> <p>LCP</p>	<p>21.20</p>  <p>LA BELLE HISTOIRE DE NOËL 22.55 L'essentiel chez Labro, mag.</p> <p>4</p>	<p>21.10</p>  <p>LE MARRAKECH DU RIRE 23.40 Le Marrakech du rire 2018</p> <p>CSTAR</p>	<p>21.25</p>  <p>LE GRAND BÊTISIER DE NOËL 23.15 Le grand bêtisier de Noël</p> <p>Disney</p>	<p>21.05</p>  <p>LES SEIGNEURS ★ Film 23.00 Chroniques criminelles, mag.</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>L.A. RUSH HD Téléfilm 22.55 One Shot ★, téléfilm</p> <p>TF1</p>
<p>20.35</p>  <p>DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p>  <p>L'ENLÈVEMENT AU SERAIL Spectacle 23.20 La vie fantastique, spectacle</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>FEMMES D'ACTION HD Doc. 23.05 Femmes d'action, doc.</p> <p>ötter</p>	<p>21.05</p>  <p>LES SCHTROUMPFS ET LE VILLAGE PERDU 22.45 Familles extraordinaires, mag.</p> <p>RMC SPORT</p>	<p>20.00</p>  <p>FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p> <p>RMC DOCUMENTAIRE</p>	<p>21.05</p>  <p>CAMPING PARADIS Série 22.55 Camping Paradis, série</p> <p>Disney</p>
<p>21.00</p>  <p>100% POLITIQUE 22.30 100% politique</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p>  <p>FOOTBALL : JUVENTUS TURIN / CAGLIARI 23.00 L'Équipe du Soir</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>NCIS HD Série 22.40 NCIS, série</p> <p>ötter</p>	<p>21.10</p>  <p>EMBOUEILLAGES, PARKINGS... Doc. 22.35 Embouteillages, parkings...</p> <p>RMC SPORT</p>	<p>21.10</p>  <p>INOXTAG : 7 JOURS POUR SURVIVRE... 22.15 Le mystère du triangle des...</p> <p>RMC DOCUMENTAIRE</p>	<p>21.05</p>  <p>SNAPPED : VANCANES MORTELLES 22.45 Snapped : les femmes tueuses</p> <p>Disney</p>

URBAN
SHOWS

«**SORTIES**»

20/12/24
20H30



CÉLINE FRANCÈS
"RÉPERCUSSIONS"
OKBARET - Léo Lagrange - Narbonne

19/12/24
20/12/24
20H00



HOFESH SHECHTER
"FROM ENGLAND WITH LOVE"
théâtre + cinéma - Narbonne

20/12/24
20H00



LE BALLET DE L'ORCHESTRE
"CASSE-NOISETTE"
ARENA - NARBONNE

26/12/24
10H30



"SYMPHONIC MARSUPIAMI"
(DÈS 3 ANS)
OKBARET - Léo Lagrange - Narbonne

20/12/24
19H00



DJ LEPERCO
"LES SOIRÉES DJ"
théâtre + cinéma - Narbonne

18/01/25
16H00



ORCHESTRE D'HARMONIE DE NARBONNE
"CONCERT DU NOUVEL AN 2025"
Arena - Narbonne

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 ESPRITS CRIMI- NELS : EVOLUTION 22.00 Esprits criminels, série arte	21.05 FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA Téléfilm 22.55 A mon tour, téléfilm C8	21.05 DES RACINES & DES AILES Magazine 23.00 La France en beau, mag. W9	21.10 LE MONDE MAGIQUE DE JÉRÔME COMMANDEUR 22.40 Magistral.e, doc. TMC	21.05 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.40 C ce soir, mag. TFX	21.10 LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT 23.25 La France a un incroyable talent nt1
20.55 DEUX ★ Film 22.30 Barbara Sukowa, doc. LCP	21.20 PARIS CDG : LE PLUS GRAND AÉROPORT D'EUROPE 22.55 Paris CDG 4	21.10 MINUTE PAR MINUTE Magazine 23.00 Tsunami : la vie 20 ans après, doc. C STAR	21.25 UN STUPEFIANT NOËL Téléfilm 23.15 Barbaque ★, film 5	21.05 NOËL EN FAMILLE Magazine 22.55 Ils ont tout quitté pour vivre... LCI	21.10 HITMAN ★ Film 22.55 L.A. Rush, téléfilm TF1
20.30 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.00 IMMORTEL NOUGARO Spectacle 22.20 Immortelle Barbara L'EQUIPE	21.10 CHACUN CHEZ SOI 22.55 Belle comme la femme d'un autre, téléfilm 6ter	21.05 LE GALA DE NOËL Téléfilm 22.45 Le bel inconnu de Noël, téléfilm RMC	20.00 FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux RMC	21.05 SISSI IMPÉRATRICE ★ 23.05 Sissi ★, film TF1
21.00 100 % POLITIQUE 22.30 100 % politique	21.00 FOOT : AS ROMA / SAMPDORIA Sport 23.00 L'Equipe du Soir, mag. L'EQUIPE	21.10 SOS FANTÔMES ★ Film 23.20 Kaamelott, série	21.10 DANS LES SECRETS DES FILMS... 23.00 Dans les secrets des films...	21.10 FLIC STORY Documentaire 22.30 Flic Story, doc. RMC	21.05 CASTLE Série 22.45 Castle, série TF1

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 LOVE ACTUALLY ★ Film 23.40 Le témoin amoureux ★, film arte	21.05 PRODIGES 23.20 Gautier Capuçon, voyage musical, spectacle C8	21.05 LA MALEDICTION DE PROVINS 22.45 La France en vrai, doc. W9	21.10 THE BIKERIDERS 23.00 Voyage au bout de l'effort - Highlanders, doc. TMC	21.05 LA GUERRE DES TRÔNES, LE CLAN BONAPARTE Doc. 22.55 C ce soir, mag. TFX	21.10 LE MEILLEUR PÂTISSIER Jeu 23.25 Le meilleur pâtissier : le choc... nt1
20.55 LES PARAPLUIES DE CHERBOURG ★ 22.25 Jacques Demy, doc. LCP	21.20 Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.15 Y'a que la vérité qui compte 4	21.10 W9 D'OR 2024 : QUI SONT LES N°1 DE L'ANNÉE ? 22.50 Invincibles C STAR	21.25 L'AGENCE : L'IMMOBILIER DE LUXE EN FAMILLE 22.25 L'agence 5	21.05 LE TRANSPORTEUR 2 ★ Film 22.50 Le transporteur ★, film LCI	21.10 FAN DES ANNÉES 90 23.00 Fan des années 90 TF1
20.35 REMBOB'INA Magazine 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.00 YCARE, LE LIVE Spectacle 22.05 Basique, le concert, spectacle L'EQUIPE	21.10 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Documentaire 23.10 Au cœur de l'enquête, mag. 6ter	21.05 LES SECRETS DE VOS JOUETS PRÉFÉRÉS 22.45 Les secrets de vos jouets préférés RMC	20.00 FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux RMC	21.05 NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.45 New York section criminelle, série TF1
21.00 100 % POLITIQUE 22.30 100 % politique	21.00 FOOTBALL : INTER MILAN / UDINESE 23.00 L'Equipe du Soir, mag. L'EQUIPE	21.10 LES ROIS DES COLIS PERDUS 22.10 Les rois des colis perdus	21.10 100 JOURS AVEC LES GENDARMES DES ALPES Doc. 22.30 Flic Story, doc.	21.10 MARSEILLE : L'EFFONDREMENT DE LA RUE D'AUBAGNE 22.15 Les 10 catastrophes	21.05 PIECE MONTÉE ★ Film 23.00 Spy game - jeu d'espions ★, film TF1



DIY DÉCORATIONS DE TABLE POUR LE RÉVEILLON

Voici deux activités simples et amusantes qui feront participer toute la famille.

PLIAGE DE SERVIETTES EN SAPIN DE NOËL 🎄

Matériel nécessaire :

- Serviettes en tissu ou en papier (format carré, de préférence vertes pour l'effet sapin)
- Mini-étoiles autocollantes ou autres décorations (optionnel)

Étapes :

- Pliez la serviette en quatre pour obtenir un carré plus petit, avec les coins ouverts en haut.
- Pliez chaque coin vers le bas, un par un, en laissant un petit espace entre chaque pli pour former des couches.
- Retournez délicatement la serviette pour que les plis soient en dessous.
- Pliez les côtés droit et gauche vers l'arrière pour former un triangle.
- Retournez à nouveau la serviette et repliez chaque couche vers le haut pour créer l'effet "branche" du sapin.
- Ajoutez une étoile au sommet ou décorez les plis avec des mini-décorations.

Astuce : Pour un rendu encore plus festif, placez le pliage dans l'assiette et ajoutez une petite guirlande lumineuse autour de la table.

CENTRE DE TABLE NATUREL ET FESTIF ✨

Matériel Nécessaire :

- 3 à 5 bougies (blanches, dorées ou rouges pour l'aspect festif)
- 1 guirlande lumineuse à piles (optionnel, mais magique pour l'ambiance)
- Branches de sapin (fraîches ou artificielles)
- Pommes de pin (de différentes tailles si possible)
- Petits pots en verre, bocaux ou lanternes en métal (pour les bougies)
- Agrumes séchés (orange, citron) ou tranches de pomme
- Ruban ou ficelle naturelle (pour une touche rustique)
- Éléments décoratifs en bois (étoiles, petits sapins en bois, figurines de Noël)
- Feuilles de houx ou autres feuillages (facultatif)
- Petit vase ou pot (pour ajouter une plante en pot comme du lierre ou du houx, si désiré)

- Colle chaude

Étapes de Réalisation :

1. Préparer le support du centre de table

1. Choisissez un grand plateau, une planche en bois ou un joli plat décoratif pour servir de base. Cela donnera une structure à votre composition et aidera à organiser les éléments.
2. Si vous optez pour un plat en bois ou une planche rustique, vous pouvez ajouter une nappe ou un chemin de table sous le support pour accentuer l'aspect naturel de votre décoration.

2. Disposer les bougies

1. Placez les bougies sur le plateau ou la planche de manière symétrique ou asymétrique, en veillant à créer un joli équilibre visuel. Vous pouvez utiliser des bocaux en verre ou des lanternes pour les contenir et éviter que la cire ne coule.
2. Si vous souhaitez un effet encore plus féérique, intégrez une guirlande lumineuse à piles autour des bougies. Cela apportera une lumière douce et chaleureuse à la table.

3. Ajouter des éléments végétaux

1. Entourez les bougies de branches de sapin. Pour un effet naturel, coupez quelques petites branches et disposez-les autour des bougies ou en petites touffes à différents endroits du centre de table.
2. Ajoutez quelques pommes de pin pour apporter un contraste de texture et de couleur. Les pommes de pin peuvent être disposées en cercle autour des bougies ou en petits tas pour créer un effet plus organique.
3. Si vous avez des feuilles de houx ou des petites branches de lierre, vous pouvez les insérer à l'intérieur du plateau ou dans les espaces vides entre les bougies et les pommes de pin. Ces éléments ajouteront un côté encore plus festif et naturel.

4. Finaliser avec une touche personnelle

1. Pour un effet encore plus rustique et naturel, vous pouvez nouer des petits rubans en toile de jute ou en lin autour des bougies ou des branches de sapin. Vous pouvez aussi créer un petit nœud sur chaque pomme de pin.
2. Si vous avez choisi un petit vase ou pot pour une plante, placez-le au centre du plateau. Cela ajoutera une dimension verticale et une touche de verdure à l'ensemble.

TF1 <p>21.10 MASK SINGER 22.30 Mask Singer</p>	france-2 <p>21.05 ASTRID ET RAPHAËLLE 23.00 Taratata 100 % live</p>	france-3 <p>21.05 LA FÊTE DE LA CHANSON FRANÇAISE 23.20 Les scandales, doc.</p>	CANAL+ <p>21.10 LA PLANÈTE DES SINGES : LE NOUVEAU ROYAUME ★ 23.30 Furiosa ★★, film</p>	france-5 <p>21.05 TAR ★ Film 23.40 Le siècle de Sabine Weiss, doc.</p>	6 <p>21.10 LA FRANCE À UN INCROYABLE TALENT 22.10 La France à un incroyable talent</p>
arte <p>21.00 LA GRANDE MAGIE ★ Film 22.45 Miyazaki, l'esprit de la nature, doc.</p>	C8 <p>21.20 LE GRAND BÉTISIER DE NOËL 22.55 Le Grand Bétisier de Noël</p>	W9 <p>21.10 ENQUÊTE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.</p>	TMC <p>21.25 L'ANNÉE DU SILENCE Magazine 23.00 90' Enquêtes, mag.</p>	TFX <p>21.05 KONG : SKULL ISLAND ★ Film 23.10 Chroniques criminelles, mag.</p>	red <p>21.10 FOLLEMENT DÉCO Magazine 22.45 Follement Déco, mag.</p>
LCP <p>21.00 MAMAN, J'AI ARRÊTÉ L'AVION ! 22.00 DGSÉ, la fabrique des agents secrets</p>	4 <p>21.00 RHAPSODIE - LE CIRQUE... Spectacle 21.55 La reine des neiges, l'histoire oubliée...</p>	CSTAR <p>21.15 STORAGE WARS 22.55 Storage Wars</p>	<p>21.05 LA REINE DES NEIGES ★ Film 22.40 La princesse des glaces 3 ★, film</p>	LCI <p>20.00 FACE À MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.</p>	TF1 <p>21.05 UN NOËL ENCHANTÉ Téléfilm 22.45 Une famille 5 étoiles pour Noël</p>
C NEWS <p>21.00 ÇA SE DISPUTE 22.00 100 % politique</p>	L'ÉQUIPE <p>21.05 FUTSAL : FRANCE / GEORGIE Sport 22.55 L'Equipe du Soir, mag.</p>	ötter <p>21.10 NCIS Série 22.40 NCIS, série</p>	<p>21.10 LE BIGDIL DES ANNÉES 90 Doc. 23.00 Le Bigdil des années 90, doc.</p>	RMC <p>21.10 J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS Doc. 22.15 J'irai dormir chez vous, doc.</p>	<p>21.05 AURORA TEAGARDEN : DRAME EN COULISSE Téléfilm 22.45 Aurora Teagarden</p>

TF1 <p>21.10 STAR ACADEMY 23.30 Star Academy</p>	france-2 <p>21.10 100 % LOGIQUE 23.25 Quelle époque !</p>	france-3 <p>21.05 MEURTRES À CHÂTEAU-THIERRY 22.35 Meurtres sur le lac Léman</p>	CANAL+ <p>21.05 RUGBY : CASTRES / BORDEAUX-BÈGLES 23.20 Canal Sports Club, mag.</p>	france-5 <p>21.00 ECHAPPÉES BELLES Magazine 22.30 Echappées belles, mag.</p>	6 <p>21.10 SCÈNES DE MÉNAGES : UN NOËL... 23.15 Scènes de ménages, série</p>
arte <p>20.50 L'ARMÉE DES ROMANTIQUES Doc. 22.25 L'armée des romantiques, doc.</p>	C8 <p>21.10 LE GRAND BÉTISIER DE NOËL 23.05 Le grand bétisier de Noël</p>	W9 <p>21.10 ÉLODIE POUX SE MARIE Spectacle 23.20 Le Marrakech du rire 2019</p>	TMC <p>21.15 NOËL À CANDY GANE LANE Téléfilm 23.35 90' Enquêtes, mag.</p>	TFX <p>21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 22.55 Chroniques criminelles, mag.</p>	red <p>21.10 THE BIG BANG THEORY Série 22.20 The Big Bang Theory, série</p>
LCP <p>21.00 LA RAFLE ★ Film 22.00 De Gaulle, histoire d'un géant, doc.</p>	4 <p>21.00 POPULAIRE ★ Film 22.45 Un baiser, s'il vous plaît ★, film</p>	CSTAR <p>21.10 GHOST HUNTERS Doc. 23.00 Ghost Hunters, doc.</p>	<p>21.05 BATTLEBOTS : LE CHOC DES ROBOTS 21.55 Battlebots : le choc des robots</p>	LCI <p>20.00 FACE À MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.</p>	TF1 <p>21.05 JOSEPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.55 Joséphine, ange gardien, série</p>
C NEWS <p>21.00 FACE À MICHEL ONFRAY Magazine 22.00 100 % politique week-end</p>	L'ÉQUIPE <p>21.05 FLÉCHETTES : CHAMPIONNAT DU MONDE 00.00 MMA</p>	ötter <p>21.10 SCORPION Série 22.50 Scorpion, série</p>	<p>21.10 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.10 Retour à l'instinct primaire</p>	RMC <p>21.10 AUSTRALIE, LA RUÉE VERS L'OR 22.05 Australie, la ruée vers l'or, doc.</p>	<p>21.05 CANDICE RENOIR Série 22.15 Candice Renoir, série</p>



NARBONNE ARENA

• ALDEBERT
HELLDEBERT
24 JAN. 2025



• BOLÉRO
5 FÉV. 2025

• AHMED
SYLLA
7 FÉV. 2025

• EDGAR-YVES
14 FÉV. 2025

• INES REG
15 FÉV. 2025

• ANNE
ROUMANOFF
14 MARS 2025

• THE AUSTRALIAN
PINK FLOYD SHOW
15 MARS 2025

• MANU PAYET
19 MARS 2025

• MONTREUX
COMEDY
LA TOURNÉE
21 MARS 2025



• TRIAL
INDOOR SHOW
AVEC TONI BOU
28 MARS 2025

• CELTIC
LEGENDS
3 AVR. 2025



• SOPRANO
4 AVR. 2025

• PASION DE
BUENA VISTA
11 AVR. 2025

• WALY DIA
9 MAI 2025

• FERRARI / TSAMERE /
LECAPLAIN
LA TOURNÉE
DU TRIO
10 MAI 2025



• LORDS
OF THE SOUND
13 MAI 2025

• ELECTRO
SYMPHONY
14 MAI 2025

• LE LAC DES
CYGNES
16 MAI 2025

• THE WORLD
OF QUEEN
2 OCT. 2025

• BELINDA DAVIDS
14 NOV. 2025

• ULTRA VOMIT
& TAGADA
JONES
15 NOV. 2025



• NINO ARIAL
21 NOV. 2025

LE CADRE NOIR
12 > 14 DÉC. 2025

• CARMINA
BURANA
16 DÉC. 2025

• CASSE-
NOISETTE
20 JAN. 2026

• LE GANG
DES CHIEUSES
23 JAN. 2026

• GÉNÉRATION
CELINE
24 JAN. 2026

• GOLDMEN
14 FÉV. 2026



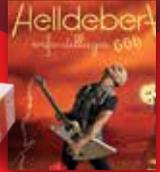
• PAUL
MIRABEL
26 FÉV. 2026

• KENDJI
GIRAC
26 MARS 2026

• COVERTRAMP
28 MARS 2026

• MICHEL JONASZ
29 MARS 2026

À Noël
Offrez des
émotions!



ALDEBERT
HELLEBERT
24 JAN. 2025



AHMED
SYLLA
7 FÉV. 2025



PASION DE
BUENA VISTA
11 AVR. 2025



BELINDA
DAVIDS
14 NOV. 2025

Billetterie
dans les points de
vente habituels

Carrefour, Cultura, FNAC,
Géant Casino, Auchan,
E. Leclerc, etc.

et sur

narbonne-arena.fr



La course vers



Avance de
2 cases

Dessine un arbre
de Noël dans
les airs



Fais semblant
d'être le Père Noël
qui escalade une
cheminée



Reviens
case

Donne 10 aliments
que tu peux
manger lors du
réveillon de Noël
en 30 secondes

Recule de
3 cases



Nomme
3 animaux
en rapport
avec Noël



Tour bonus !
Lance encore
les dés !



Dis "joyeux Noël"
dans 3 langues
différentes



Cite 3 titres de
films et/ou
dessins animés
de Noël

Passes



Panique au Pôle Nord, le Père Noël n'a pas l'itinéraire de sa tournée ! Un des lutins doit retourner à temps pour lui donner ! Vite ! Il est bientôt minuit...
TIC TAC TIC TAC TIC TAC

Chaque joueur choisit son pion et lance les dés.
Le lutin qui obtient le chiffre le plus élevé commence la partie. Le lutin qui ne réussit pas le défi passe son tour.
Le premier à atteindre la case « Terminus » remporte la partie.



le Pôle Nord

à la
départ

Change de place
avec le lutin qui
est à ta droite

Nomme 5 choses
que tu peux
accrocher sur le
sapin de Noël

Reculer
d'1 case

Donne le résultat
de cette somme
en 30 secondes :
 $25 + 12 + 2024$

TERMINUS



Fredonne une
chanson de Noël
que tout le monde
doit deviner

Trouve 3 prénoms
qui conviendraient
parfaitement au
Père Noël

DÉPART

ton tour



PROGRAMME DE

CHAQUE JOUR DE NOMBREUSES PROMO

U *express*

Montredon-des-Corbières



Le 12.12

Jeudi PLUS : Boucherie traditionnelle

LE 13.12

Concert Duo Les Filles (matin & après midi)

Le 14.12

- Concert Duo Les Filles (matin & après midi)
- Découverte plateau de fruits de mer
- Dégustation huîtres et vin blanc
- Jeu concours : à gagner 1 plateau de fruits de mer 6 pers.



LE 20.12

Animation avec Cédric et la Mascotte



Du 21 au 22.12

- Visite du Père Noël, ses lutins, ours géant
- Chants de Noël
- Parade de Noël



LE DIMANCHE 22.12

Ouverture du magasin de 8h à 18h



LE 26.12

Jeu concours : 1 colis de viande à gagner valeur 50€



LE 27.12

Maquillage pour enfant de 13h à 17h

LE 28.12

- Découverte plateau de fruits de mer
- Dégustation huîtres et vin blanc



LE DIMANCHE 29.12

Ouverture du magasin de 8h à 18h



LE 30.12

Dégustation de la galette des Rois Harry Potter

**SUIVEZ
POUR NE RI**



U *express*
Montredon-des-Corbières

Rue du pont rouge | Montredon

du Lun au Sam de 8h à 20h • Dim de 8h à 13h

  @u_express_montredon  04.11.11.03.05

NOS ANIMATIONS

CTIONS ET ANIMATIONS VOUS ATTENDENT



Mercredi 18.12
Présence de Mickey



Vendredi 20.12
Présence de Casse Noisette



Samedi 21.12
Chanteur Mister LOW
+ Olaf



Dimanche 22.12
Présence d'Olaf
Dégustation de produits



Lundi 23.12
Concert de la Mère Noël



Les 23. 24.12
Présence du Père Noël

**- NOUS
RIEN RATER !**



OUVERT LE DIMANCHE 22/12 DE 8H À 22H

Utile Narbonne
Primevères

11 rue des Primevères | Narbonne
Du Lun au Sam de 8h à 19h30 • Dim de 8h30 à 12h30
@utile_narbonne 04 68 90 29 10





URBAN
Ho Ho Ho!

DINDE DE NOËL FARCIE AUX MARRONS ET AUX HERBES

Cette dinde de Noël farcie aux marrons sera la star de votre table de réveillon et ravira les papilles de vos invités ! 🎄

INGRÉDIENTS

- 1 dinde de 3 à 4 kg (prête à cuire)
- 200 g de marrons cuits (en boîte ou frais)
- 150 g de foie gras (facultatif, pour une touche encore plus festive)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de thym
- 1 branche de romarin
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe de miel
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Pour la farce :

- 200 g de chair à saucisse
- 100 g de pain de mie
- 1 œuf
- 100 g de crème fraîche
- 50 g de beurre
- 1 petite échalote
- 1 poignée de persil frais haché

PRÉPARATION

1. Préparer la farce :

1. Coupez le pain de mie en petits morceaux et faites-le tremper dans la crème fraîche pour qu'il devienne moelleux.
2. Dans une poêle, faites fondre le beurre et faites revenir l'échalote émincée jusqu'à ce qu'elle soit translucide.
3. Mélangez la chair à saucisse, le pain trempé, l'échalote, l'œuf battu, le persil, le sel et le poivre. Vous obtenez une farce bien homogène.
4. Incorporez les marrons coupés en morceaux et le foie gras si vous choisissez d'en ajouter. Mélangez bien.

2. Préparer la dinde :

1. Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
2. Videz et rincez bien la dinde à l'intérieur. Salez et poivrez l'intérieur de la volaille.
3. Farcissez la dinde avec la préparation à base de chair à saucisse et de marrons. Cousez l'ouverture de la dinde ou maintenez-la fermée avec des piques en bois.
4. Dans un plat allant au four, disposez la dinde et badigeonnez-la d'huile d'olive. Ajoutez le thym, le romarin, l'oignon coupé en quartiers et l'ail écrasé autour de la volaille.
5. Versez un verre de vin blanc dans le fond du plat. Enfouissez et faites cuire pendant environ 2 heures (le temps de cuisson dépend de la taille de la dinde), en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson.

3. Préparer la sauce :

1. Pendant que la dinde cuit, préparez la sauce : dans une petite casserole, faites fondre le beurre et ajoutez une cuillère de miel. Laissez légèrement caraméliser.
2. Versez un peu de jus de cuisson de la dinde pour obtenir une sauce onctueuse. Salez et poivrez à votre goût.

4. Dégustation :

1. Une fois la dinde cuite, laissez-la reposer 10 à 15 minutes avant de la découper.
2. Servez la dinde tranchée avec la sauce au miel et des accompagnements de Noël comme des légumes rôtis, des pommes de terre duchesse ou une purée de céleri.

ASTUCES

- Si vous souhaitez une dinde encore plus savoureuse, préparez-la la veille, la farcissez et laissez-la mariner une nuit au réfrigérateur avec du vin blanc et des herbes.
- Pour une touche encore plus festive, vous pouvez ajouter des cranberries dans la sauce pour un contraste sucré-salé délicieux.

Bon appétit et joyeuses fêtes ! ✨



du 17 au 31
décembre 2024

LE TENDRE & SAVOUREUX NOËL

des Artisans, Commerçants et Producteurs

DES HALLES DE NARBONNE

Flashez !
Trouvez !



www.narbonne.halles.fr



Une initiative de l'Association des Halles de Narbonne en partenariat avec :



AVEC LE SOUTIEN DE



TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 AVATAR : LA VOIE DE L'EAU ★★ Film 00.35 Les experts : Miami, série	21.10 L'ENQUÊTE CORSE Film 22.45 Le clan ★, film	21.05 LES ENQUÊTES DE VERA Série 22.35 Les enquêtes de Murdoch, série	21.05 RUGBY : LYON / TOULOUSE Sport 23.20 Le cercle séries, mag.	21.00 LES 100 LIEUX QU'IL FAUT VOIR 22.45 Salazar, le Portugal..., doc.	21.10 ZONE INTERDITE Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
21.00 RIO LOBO ★ Film 22.50 Maestro Ennio Morricone, doc.	21.10 JÉSUS DE NAZARETH 1/4 Téléfilm 23.00 Jésus de Nazareth 2/4, téléfilm	21.10 NCIS Série 22.40 NCIS, série	21.10 LES MYSTÈRES DE L'AMOUR Série 23.30 Du club Dorothée aux Mystères...	21.05 LA BOUM 2 ★ Film 23.10 La boum ★, film	21.10 UN NOËL AUX CHANDELLES 22.55 La compétition de Noël, téléfilm
21.05 LA SÉANCE DE REMBOB'INA Mag. 23.00 Ces idées qui nous viennent...	21.00 LE PÈRE NOËL EST UNE ORDURE ★★ 22.25 Où est parti E. T. ? - L'énigme selon...	21.10 CHICAGO FIRE 100 Série 22.45 Chicago Fire, série	21.05 BEETHOVEN SAUVE NOËL 22.50 Beethoven : chasseur de trésor	20.00 FACE À MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Rochebin, mag.	21.05 FANTOMAS ★ Film 23.05 New York section criminelle, série
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 100 % politique week-end	20.45 FOOT : MONZA / JUVENTUS TURIN 22.45 MMA : UFC Classiques, sport	21.10 LE HUITIÈME JOUR ★ Film 23.30 Mon père Noël bien-aimé	21.10 HABITATIONS EN PÉRIL : ALASKA 23.10 100 jours avec la police municipale	21.10 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 100 Doc. 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 22.45 Les petits meurtres d'Agatha Christie

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 23.00 Camping Paradis, série	21.10 ZORRO Série 22.25 Zorro, série	21.05 MAESTRO(S) ★ Film 22.30 Mon chien Stupide ★, film	21.00 KARAOKE ★ Film 22.35 My way, doc.	21.05 LES TRÉSORS DU CHÂTEAU DE FONTAINEBLEAU Doc. 22.35 C dans l'air, mag.	21.10 ANTIGANG : LA RELEVÉ ★ 100 22.55 Antigang ★, film
20.55 LA VIE EST BELLE Film 23.05 Être noir à l'Opéra, doc.	21.10 COMMISSAIRE MAGELLAN Série 22.35 Commissaire Magellan, série	21.10 LES 100 VIDÉOS QUI ONT FAIT RIRE LE MONDE ENTIER 22.50 Les 100 vidéos...	21.25 HARRY POTTER ET LES RELIQUES - P.2 23.40 Harry Potter : Le tournoi des 4...	21.05 APPELS D'URGENCE Mag. 22.10 Appels d'urgence, mag.	21.10 JEFF PANACLOC, UN DUO SANS LIMITE 23.00 Baptiste Plain - origines
20.00 DÉBATDOC Doc. 22.00 DGSE, la fabrique des agents secrets, doc.	21.00 LES JEUX DU CIRQUE Spectacle 22.00 Les folies Gruss, spectacle	21.10 LES DUOS IMPOSSIBLES DE FERRARI 23.05 Les duos impossibles de Ferrari	21.05 LE GRINCH ★ Film 22.40 La Reine des Neiges ★, film	20.00 FACE À DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussaloux	21.05 TROIS NOËLS À LA MAISON Téléfilm 22.45 Noël chez les Mitchell 1, téléfilm
21.00 100 % POLITIQUE 22.30 100 % politique	20.00 FLÉCHETTES : CHAMPIONNAT DU MONDE 00.00 MMA	21.10 KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott, série	21.10 LA TÉLÉ DES ANNÉES 90 Doc. 23.35 Matthew Perry, 1 an déjà, doc.	21.10 INSIDE LEGO : LE MONDE SECRET... 22.20 Legos : 30 constructions...	21.05 CRIMES 100 Documentaire 22.45 Crimes, doc.



URBAN
Ho Ho Ho!

BÛCHE TRADITIONNELLE DE NOËL

INGRÉDIENTS (POUR 6/8 PERSONNES)

Pour la génoise :

- 4 œufs
- 120 g de sucre
- 120 g de farine tamisée
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille ou zeste d'orange (optionnel)

Pour le sirop (imbibage) :

- 50 g de sucre
- 50 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de rhum ou jus d'orange (optionnel)

Pour la crème au beurre :

- 200 g de beurre doux (température ambiante)
- 3 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre
- 50 ml d'eau
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille ou 2 cuillères à soupe de cacao en poudre (selon la saveur désirée)

Pour la décoration :

- Cacao en poudre ou sucre glace
- Petites décorations de Noël (champignons en meringue, feuilles en chocolat, figurines, etc.)

PRÉPARATION

1. Préparer la génoise :

1. Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
2. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un bol, fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Ajoutez l'extrait de vanille ou le zeste d'orange si souhaité.
3. Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.
4. Incorporez délicatement les blancs en neige dans le mélange jaunes-sucre, en alternant avec la farine tamisée. Mélangez à la spatule pour ne pas casser les blancs.
5. Étalez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en une couche uniforme. Enfourez pour 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la génoise soit dorée mais encore moelleuse.
6. À la sortie du four, démoulez immédiatement sur un torchon propre et légèrement humide. Retirez le papier sulfurisé et roulez la génoise sur elle-même avec le torchon. Laissez refroidir.

2. Préparer le sirop :

1. Dans une petite casserole, portez à ébullition l'eau et le sucre. Laissez tiédir et ajoutez le rhum ou le jus d'orange. Réservez.

3. Préparer la crème au beurre :

1. Faites chauffer le sucre et l'eau dans une casserole pour obtenir un sirop. Lorsque le mélange atteint 115°C (ou que des bulles épaisses apparaissent), retirez du feu.
2. Fouettez les jaunes d'œufs au batteur électrique tout en versant doucement le sirop chaud. Continuez à battre jusqu'à ce que le mélange refroidisse complètement.
3. Ajoutez le beurre mou petit à petit tout en fouettant. Parfumez avec l'extrait de vanille ou le cacao en poudre.

4. Assembler la bûche :

1. Déroulez délicatement la génoise refroidie. Imbibez-la légèrement avec le sirop à l'aide d'un pinceau.
2. Étalez une fine couche de crème au beurre sur toute la surface, en réservant une partie pour l'extérieur.
3. Roulez la génoise en serrant bien pour former une bûche. Déposez-la sur un plat, jointure en dessous.

5. Décorer la bûche :

1. Recouvrez la bûche avec le reste de crème au beurre. Striez la surface avec une fourchette pour imiter l'écorce d'un bois.
2. Saupoudrez de cacao ou de sucre glace pour un effet neigeux.
3. Ajoutez des décorations selon vos goûts : champignons en meringue, feuilles en chocolat, petites figurines festives.

CONSEILS

- Préparez la bûche la veille pour que les saveurs se développent bien.
- Conservez-la au réfrigérateur, mais sortez-la 30 minutes avant de la servir pour que la crème au beurre soit fondante.

Une bûche roulée, moelleuse et fondante, à la fois classique et indémodable, qui fera sensation sur votre table de Noël! 🎄🍷

Bon appétit et joyeuses fêtes ! ✨

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>LES 12 COUPS DE NOËL</p> <p>23.45 Vendredi, tout est permis</p> <p>arte</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p>  <p>N'OUBLIEZ PAS LES ENFANTS</p> <p>00.00 Messe de minuit avec le pape</p> <p>C8</p>	<p>france.3</p> <p>21.05</p>  <p>ALEXANDRA EHLE</p> <p>Série</p> <p>22.35 Alexandra Ehle, série</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>BLUE & COMPAGNIE ★★</p> <p>22.50 Kamel le magicien - Crois en tes rêves !</p> <p>TMC</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p>  <p>MASHATU, TERRE DE LEOPARDS</p> <p>Doc.</p> <p>22.50 C dans l'air, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>LES DISQUES D'OR DE L'ANNÉE</p> <p>23.25 Les 20 Chansons de l'année...</p> <p>red</p>
<p>20.55</p>  <p>MONGOLIE, LA VOIE DE L'AIGLE</p> <p>22.25 Une année parmi les loups, doc.</p> <p>LCP</p>	<p>21.10</p>  <p>LE GRAND BÉTISIER</p> <p>LE GRAND BÉTISIER DE NOËL</p> <p>22.45 Le grand bêtisier de Noël</p> <p>4</p>	<p>21.10</p>  <p>LE MARRAKECH DU RIRE 2022</p> <p>23.50 Le Marrakech du rire 2019</p> <p>C STAR</p>	<p>21.25</p>  <p>RESTOS DU CŒUR</p> <p>23.05 Restos du Cœur</p> <p>TMC</p>	<p>20.35</p>  <p>L'ETUDIANTE ★</p> <p>Film</p> <p>22.25 La boum 2 ★, film</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>LES COMEDIES MUSICALES</p> <p>22.15 Les comédies musicales</p> <p>TF1</p>
<p>20.35</p>  <p>DÉBATDOC</p> <p>Documentaire</p> <p>22.00 Sauver Notre-Dame, doc.</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p>  <p>CARTOONS IN CONCERT</p> <p>Spectacle</p> <p>22.10 Fantasyphony, spectacle</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>LES 30 ALBUMS LES PLUS VENDUS DE L'ANNÉE</p> <p>23.05 Les 50 clips...</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>UN NOËL CHEZ LES LOUD Téléfilm</p> <p>22.15 Une famille vraiment Loud, série</p> <p>RMC</p>	<p>20.00</p>  <p>FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine</p> <p>22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p> <p>RMC</p>	<p>21.05</p>  <p>CAMPING PARADIS Série</p> <p>22.55 Camping Paradis, série</p> <p>TF1</p>
<p>21.00</p>  <p>100% POLITIQUE</p> <p>22.30 100% politique</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p>  <p>KARATÉ KID II ★</p> <p>Film</p> <p>22.55 Mais qui a tué Pamela Rose ?</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>DEMI-SŒURS ★</p> <p>Film</p> <p>23.10 Kaamelott, série</p> <p>6ter</p>	<p>21.10</p>  <p>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS Doc.</p> <p>22.20 J'irai dormir chez vous, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>21.10</p>  <p>QUI A ÉCRIT LA BIBLE ?</p> <p>22.24 Le mystère du triangle des...</p> <p>RMC</p>	<p>21.05</p>  <p>SNAPPED : VACANCES MORTELLES</p> <p>22.45 Snapped : les femmes tueuses</p> <p>TF1</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>LE CHAT POTTÉ 2</p> <p>★ Film</p> <p>23.10 Last Christmas ★, film</p> <p>arte</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p>  <p>LE LIVREUR DE NOËL Téléfilm</p> <p>22.40 Fais pas ci, fais pas ça, téléfilm</p> <p>C8</p>	<p>france.3</p> <p>21.05</p>  <p>MON PETIT DOIGT M'A DIT... ★★ Film</p> <p>22.50 Le crime est notre affaire ★★</p> <p>W9</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>LE MONDE MAGIQUE DE JÉRÔME COMMANDEUR</p> <p>22.00 Mortelle raclette</p> <p>TMC</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p>  <p>AUX FRONTIÈRES DE L'HISTOIRE Doc.</p> <p>23.05 C dans l'air, mag.</p> <p>TFX</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>NANNY MCPHEE</p> <p>★ Film</p> <p>22.55 Nanny Mcphee et le big bang ★</p> <p>red</p>
<p>21.05</p>  <p>ROYAL AFFAIR</p> <p>★★ Film</p> <p>23.20 Jésus fait son cinéma, doc.</p> <p>LCP</p>	<p>21.10</p>  <p>LE GRAND BÉTISIER DE NOËL</p> <p>LE GRAND BÉTISIER DE NOËL</p> <p>23.00 Le grand bêtisier de Noël</p> <p>4</p>	<p>21.10</p>  <p>ÉRIC ANTOINE : GRANDIS UN PEU !</p> <p>23.00 Elodie Poux se marie, spectacle</p> <p>C STAR</p>	<p>21.25</p>  <p>LE GRAND RESTAURANT ★</p> <p>23.10 Le prénom ★, film</p> <p>TMC</p>	<p>21.05</p>  <p>SPÉCIALE BÉTISIER</p> <p>22.55 Le Big Bêtisier</p> <p>LCI</p>	<p>21.10</p>  <p>PIEGES ★</p> <p>Film</p> <p>22.50 Wild Fire : l'enfer du feu, téléfilm</p> <p>TF1</p>
<p>20.30</p>  <p>REMOB'INA Mag.</p> <p>22.00 Simone Veil, album de famille, doc.</p> <p>LCP</p>	<p>21.00</p>  <p>NOËL A VERSAILLES</p> <p>22.00 Il était une fois Casse-Noisette</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>MICHEL SARDOU, UNE VIE EN CHANTANT Doc.</p> <p>22.55 Michel Sardou</p> <p>6ter</p>	<p>21.05</p>  <p>LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE</p> <p>22.50 Lego Masters</p> <p>RMC</p>	<p>20.00</p>  <p>FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine</p> <p>22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p> <p>RMC</p>	<p>21.05</p>  <p>SISSI FACE À SON DESTIN ★ Film</p> <p>23.10 Sissi impératrice ★, film</p> <p>TF1</p>
<p>21.00</p>  <p>100% POLITIQUE</p> <p>22.30 100% politique</p> <p>C NEWS</p>	<p>21.00</p>  <p>KARATÉ KID III ★</p> <p>Film</p> <p>22.55 Karate Kid II ★, film</p> <p>L'ÉQUIPE</p>	<p>21.10</p>  <p>ARRÊTE-MOI SI TU PEUX ! ★★ Film</p> <p>23.40 Le bébé de Noël, téléfilm</p> <p>6ter</p>	<p>21.10</p>  <p>DISNEYLAND PARIS Documentaire</p> <p>22.30 Port-Aventura, doc.</p> <p>RMC</p>	<p>21.10</p>  <p>FLIC STORY</p> <p>Documentaire</p> <p>22.30 Flic Story, doc.</p> <p>LCI</p>	<p>21.05</p>  <p>CASTLE</p> <p>Série</p> <p>22.45 Castle, série</p> <p>TF1</p>



Culinarion

— PARTAGONS NOS SECRETS —

Le Spécialiste des ustensiles cuisine
à NARBONNE

IDÉES CADEAUX



Cocotte en fonte
STAUB

Garantie à vie.
~~279€~~ **199€** la ronde 24 cm



84⁹⁰

Coffret à poivre Maestro PEUGEOT
Comprend un moulin à poivre Maestro
avec 3 réservoirs en verre amovibles et
interchangeables + 3 poivres



Coffret
3 couteaux
japonais
Wasabi Black
KAI

154€



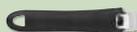
COLLECTION TOPOGRAPHIC
ALASKAN MAKER

Carafe à décanter
Mont-Blanc
100% cristallin.
Vendue avec
bouchon aérateur
et bec verseur. 1,5l.

69€

Série de 3 casseroles amovibles
Mutine + Poignée Mutine
Evolution 2.0
CRISTEL
Diam. 16, 18 et
20 cm.

~~339€~~
219⁹⁰



Théière électrique
Fujian Zen 1L
RIVIERA & BAR

149⁹⁰



Appareil
à fondue
Lono
WMF

99⁹⁰

dont 0,30€ d'éco-participation

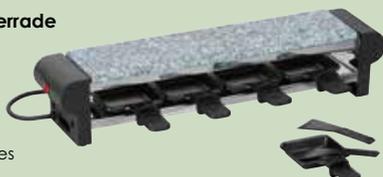


Friteuse
à air chaud
Air Fryer
ZWILLING®

~~119€~~
99€

Raclette Pierrade
KELA

~~66⁹⁵~~
56⁹⁵
la 8 personnes



CULINARION.COM



DÉCOUVREZ
LA COLLECTION
**NOËL
2024!**



ARTICLE CULINAIRE / COUTELLERIE
39 Rue de l'Ancien Courrier - NARBONNE
04 68 12 20 86 - Margaret Bourkels

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 ARTHUR, L'ENFANT DE LA TÉLÉ 22.45 Arthur, l'enfant de la télé	21.10 PRODIGES 23.50 Stromae en toute intimité, doc.	21.05 L'AILE OU LA CUISSE ★ Film 23.50 A la belle étoile ★, film	21.00 FOOT : LIVERPOOL / LEICESTER 23.00 Foot : Big five boxing day, sport	21.05 LA GUERRE DES TRÔNES, LE CLAN BONAPARTE Doc. 22.55 C dans l'air, mag.	21.10 LE MEILLEUR PÂTISSIER Jeu 23.25 Le meilleur pâtissier : le choc
20.55 43^e FESTIVAL INTERNATIONAL DU CIRQUE DE DEMAIN 22.30 Jour de fête...	21.10 Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.00 Y'a que la vérité qui compte	21.10 ENCANTO, LA FANTASTIQUE FAMILLE MADRIGAL ★ 22.50 Les 20 chansons	21.25 LE PRINCE OUBLIÉ ★ Film 23.20 Noël à Candy Cane Lane	21.05 LE TRANSPORTEUR 3 ★ Film 23.05 Le transporteur 2 ★, film	21.10 FAN DES ANNÉES 90 22.05 Fan des années 90
20.40 DEBATDOC Doc. 22.00 La grande histoire de la Bretagne, doc.	21.00 CELINE DION, LA BANDE ORIGINALE DE SA VIE Doc. 22.40 In France with...	21.10 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE 23.10 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 LES SECRETS DE VOS JOUETS PRÉFÉRÉS 22.45 Les secrets de vos jouets...	20.00 FACE À DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	21.05 NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.45 New York section criminelle, série
21.00 100 % POLITIQUE 22.30 100 % politique	21.00 MULTISPORTS : LE GRAND BÉTISIER 22.45 Mais qui a re-tué Pamela Rose ?	21.10 LES ROIS DES COLIS PERDUS 22.00 Les Rois des colis perdus	21.10 SOS GARAGE Documentaire 22.50 SOS garage, doc.	21.10 NOËL 1999 : AU CŒUR DE LA TEMPÊTE... 22.10 Les 10 catastrophes...	21.05 UNE FAMILLE À LOUER ★ Film 23.00 Wind River ★, film

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 GLADIATORS Émission 23.40 Vendredi, tout est permis	21.10 MEURTRES AU PARADIS Série 22.45 Meurtres au paradis, série	21.05 QUELLE SERA LA MEILLEURE CHORALE DE FRANCE 2024 ? 23.10 Ici Nougaro !	21.10 VICE VERSA 2 ★★ Film 22.40 Karaoké ★, film	21.05 GEORGE BALANCHINE 22.35 O. Rousteing rhabille J. P. Gaultier	21.10 SONIC 2, LE FILM ★ Film 23.15 Antigan : la relève ★, téléfilm
20.55 ANASTASIA Film 22.40 Pavarotti, doc.	21.10 NOTRE-DAME : LA RENAISSANCE Doc. 22.50 Le chant des cathédrales, doc.	21.10 ENQUÊTE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	21.25 NOËL, LA PASSION DES FRANÇAIS 23.15 Marchés de Noël et grands...	21.05 UN STUPEFIANT NOËL 22.50 Les seigneurs ★, film	21.10 FOLLEMENT DÉCO Magazine 22.45 Follement Déco, mag.
20.30 ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE 22.00 De Gaulle, histoire d'un géant, doc.	21.00 GIRL POWER - CAROLINE MARX 22.35 Déluge - Journée perturbée...	21.15 STORAGE WARS 22.55 Storage Wars	21.05 WOODY WOODPECKER Téléfilm 22.55 La reine soleil ★, film	20.00 FACE À MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	21.05 COUP DE FOUDRE À BORA BORA Série 22.55 Un bébé pour Noël, téléfilm
21.00 ÇA SE DISPUTE 22.00 100 % politique	20.00 FLECHETTES : CHAMPIONNAT DU MONDE 00.00 MMA	21.10 NCIS Série 22.40 NCIS, série	21.10 LE BJGDIL DES ANNÉES 90 Doc. 23.00 Le Bigdil des années 90, doc.	21.10 MIKE HORN : 87 JOURS DANS L'ENFER DU PÔLE NORD 22.40 Les 10 catastrophes	21.05 AURORA TEAGARDEN : UN FRISSON DANS LA NUIT 22.45 Aurora Teagarden



Les petits marchés de Noël



14

Marché de Noël
Ventenac
Salle des Fêtes de Ventenac



15

Salon de Noël
Château Saint-Polycarpe
Château de Saint-Polycarpe



22

Féeries de Noël
Saint-Marcel-sur-Aude
Coopérative



21/22

Marché de Noël
Artisanat & Auteurs
Espérasa



<https://noel.org/11-Aude>





**URBAN
SPORT**



«**SORTIES**»

RUGBY

FOOT

SAMEDI 14 DEC. 2024

18H00



RC SURESNES



NARBONNE



SAMEDI 14 DEC. 2024

18H00



NARBONNE



AS FABRÈGUES



SAMEDI 11 jan. 2025

19H00



NARBONNE



ALBI



SAMEDI 18 JAN. 2025

18H00



NARBONNE



CLERMONTAISE



HANDBALL

VOLLEY

SAMEDI 11 JAN. 2025

19H00



NARBONNE



MARMANDE



SAMEDI 14 DEC. 2024

20H00



NARBONNE



ST NAZAIRE



SAMEDI 18 JAN. 2025

11H00



P COTEAUX



NARBONNE



SAMEDI 25 JAN. 2025

20H00



NARBONNE



TOURS



LE PSYCHO TEST

100 % vous



Quel parent êtes-vous ?

Résultats



Vous avez une majorité de A :

Vous êtes un parent anxieux

Vous imaginez systématiquement que le pire peut arriver. Vous pensez qu'en anticipant les dangers, vous pouvez empêcher qu'ils arrivent et que votre rôle de parent est de protéger vos enfants de toutes les dérives possibles. Apprenez à vous relaxer un petit peu, faites l'effort de faire confiance à vos enfants de temps en temps, vous serez sans doute agréablement surpris(e).

Vous avez une majorité de B :

Vous êtes un parent dépassé

Vous voulez toujours bien faire et vous avez peur de vous tromper, à tel point que vous n'osez jamais prendre une décision sans vous renseigner d'abord auprès d'une instance supérieure. Votre manque de confiance en vous se trahit par une indécision entre un manque d'autorité et un comportement laxiste. Faites un peu confiance à votre instinct, personne ne vous demande de concourir au poste de parent parfait.

Vous avez une majorité de C :

Vous êtes un parent copain

Vous voulez tellement que vos enfants vous aiment que vous leur passeriez tous leurs caprices. Il n'y a quasiment pas d'interdit pour eux, car vous vous rappelez parfaitement avoir eu envie des mêmes choses qu'eux à leur âge. Tous les enfants ont besoin de cadre pour grandir, et ce n'est pas leur rendre service que de leur céder continuellement.

Comme tous les parents, vous voulez bien faire mais ne savez pas toujours par où commencer pour apprendre à vos enfants à devenir grands. À votre avis, êtes-vous un parent trop sévère, trop laxiste ou bien cette réflexion est-elle déjà de trop ?

1/ Votre fils de 10 ans devrait avoir reçu son carnet de notes depuis longtemps mais il ne vous en parle pas, comment réagissez-vous ?

A. Vous fouillez dans sa chambre quand il est parti à l'école puis appelez son instituteur pour savoir ce qu'il se passe

B. Vous vous êtes peut-être trompé(e) sur les dates, il ne viendrait sûrement pas en tête à votre innocent bambin de vous cacher quoi que ce soit

C. Vous savez très bien qu'il doit vous mentir mais lui laissez le temps de vous avouer la vérité

2/ Votre aînée veut organiser une boum pour son anniversaire... sans la présence des parents.

A. Hors de question, un accident est trop vite arrivé

C. C'est déjà son anniversaire ?

Mais quel âge va-t-elle donc avoir, déjà...

B. Pas de problème, vous réservez à la pizzeria du coin, voilà l'occasion d'une soirée entre amoureux

3/ Votre fils de 13 ans revient du cinéma avec ses amis et vous apprenez qu'ils ont réussi à aller voir un film interdit aux moins de 16 ans.

A. C'est sûr, il va en être marqué à vie. Heureusement, vous venez de récupérer les coordonnées d'un bon psy, et vous prenez rendez-vous immédiatement

B. Personne ne lui a demandé sa carte d'identité ? Vous vous renseignez pour savoir comment les autres parents ont réagi, de manière à vous aligner sur leur conduite

C. Vous lui demandez si l'histoire était bien, vous aviez justement envie de le voir vous aussi

4/ Vous recevez un message de l'école annonçant une invasion de poux dans la classe de votre fille.

A. C'est le moment de passer à l'action. Une coupe de cheveux plus courte devrait très bien

lui aller et vous permettra de distinguer plus rapidement la moindre lente

B. Oups, il ne manquait plus que cela, elle qui est si fière de sa chevelure. Un remède préventif lui permettra peut-être d'éviter le pire

C. Si elle en attrape, il sera toujours temps de passer à la pharmacie. De toute manière, un bon shampoing devrait être plus que suffisant pour s'en débarrasser



HOROSCOPE & JEUX

MOTS CROISÉS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
X										

HORIZONTALEMENT

I. Casse-cou. II. Émanations. Baie de Nagoya. III. Pierre fine. Loyal. IV. Gémissement durant l'effort. Molybdène de labo. Alias Gaïa. V. Soliloque. VI. Assassinée. Espace pierreux. VII. Petit décimètre. VIII. Cachots. IX. Profitables. Éruption. X. Barber. Sensation de malaise.

VERTICALEMENT

A. Fromage du Quercy. B. Un des États-Unis. Changea de poste. C. Disséminant. Deux fois. D. Tige pour filer. E. Bison d'Europe. Barre de commande. F. Sur le diplôme. Lagunes maritimes. G. Brouillard anglais. Agent de liaison. H. Solte. Canal urinaire. I. Défraîchie. Agent secret. J. Petit écran. Mouvement de corps.

BINARY DIFFICILE

0										
	0	0								
1		0	0							
		0	0							
	0	1	0							
		1								
1			1							



7 ERREURS



SUDOKU

DIFFICILE

		3	4		5					
		5			6					1
		8	1						4	5
		7	1	2						6
		4								7
					7		1	5		
		4			6	8		7		
					9				6	4
		9							1	3

MOYEN

	5			8						3
9				5	2	4				
		8	3		1	5	2			
	9	7					6	8		
5	6								4	9
	8	4					7			
	2	9	5		7	8				
		5	2	4						7
7		3	8	6						5

LES MOTS CODÉS

Chaque lettre de l'alphabet est associée à un chiffre. À l'aide des 4 premières lettres déjà placées, remplissez la grille de façon à obtenir des mots horizontalement et verticalement.

J	A	C	I							
J	A	C	I							

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril
 Travail-Argent : soyez plus souple ou les heurts se multiplieront. Évitez les opérations financières risquées. Amour : vos relations avec votre partenaire vous donnent entière satisfaction. Santé : ne laissez pas s'aggraver des petits problèmes de peau.

TAUREAU du 21 avril au 20 mai
 Travail-Argent : les contacts sont peut-être un peu difficiles ou bloqués, mais cela ne doit pas vous inquiéter. Amour : tous vos contacts sont marqués par une énergie excessive. Santé : vous avez besoin de détente. Cela devient indispensable.

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin
 Travail-Argent : toutes les démarches que vous entreprendrez devraient bientôt avoir des retombées bénéfiques. Amour : vous rêvez sans l'intention de changer une tactique qui gagne ! Santé : restez du côté des soins préventifs.

CANCER du 22 juin au 22 juillet
 Travail-Argent : la vie professionnelle est sous tension. Amour : votre acceptabilité exorbitante vous poussera à perdre pied des attaques personnelles et remarques émise par votre partenaire. Santé : évitez le stress.

LION du 23 juillet au 22 août
 Travail-Argent : vous aurez l'occasion de prouver votre efficacité et votre détermination sur le terrain. Amour : vous ne serez pas sur la même longueur d'onde que votre partenaire. Santé : mangez davantage de fruits.

VIERGE du 23 août au 22 sept.
 Travail-Argent : manquez-vous de motivation ? Ne vous laissez pas aller. Ritagez avant que le retard ne s'accroisse. Amour : célébratoire, vous pourriez reconstruire l'amour. Santé : faites de l'exercice.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.
 Travail-Argent : vous pourrez vous épanouir dans tous les domaines concernant la communication. Amour : vous aurez besoin de faire de nouvelles rencontres. Santé : un peu de tension nerveuse.

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.
 Travail-Argent : ne cédez pas à la précipitation, si vous envisagez de signer un contrat. Amour : vous doutez de vous et de vos sentiments pour votre partenaire. Santé : ne vous épuisez pas à vouloir trop en faire.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.
 Travail-Argent : la réussite sera au rendez-vous. Grâce à un jugement sûr, vous saurez faire les bons choix. Amour : tour à tour chaleureux ou distant, vous éblouirez vos proches. Santé : bonne énergie.

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.
 Travail-Argent : des opportunités vont bientôt se présenter. Amour : vous engagerez un dialogue serein et effectuerez des ajustements nécessaires pour favoriser la stabilité de votre couple. Santé : il n'y aura rien de grave à redouter.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.
 Travail-Argent : gardez bien les pieds sur terre et ne vous lancez pas dans des projets utopiques. Amour : vous communiquez avec les êtres chers et vous vous épanouissez en leur compagnie. Santé : n'abusez pas des produits sucrés.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars
 Travail-Argent : vous aurez sans doute une occasion d'améliorer vos revenus, mais il vous faudra rester extrêmement discret. Amour : votre partenaire pourrait vous trouver un peu infélicité ou encore un peu trop intéressé à son goût. Santé : ce secteur sera sans histoire.

Des nuages sous le sapin

CARTE CADEAU



Pour une vape qui lui ressemble
offrez des nuages de plaisir
avec la carte cadeau Vap'Art
Parfaite pour glisser sous le sapin !

VAP'ART
Vape & CBD Shop



OUVERT DU MARDI AU SAMEDI
10H-19H NON-STOP

10 Bd Docteur Lacroix - Narbonne

04 68 70 91 05

**URBAN
CULTURE**
et loisirs



SORTIES

LES
44/12/24
&
15/12/24

FÉERIES ARTISTIQUES
Organisées par Autour de l'Art

€ Entrée libre

🕒 Pour plus d'informations, scannez le QR code

📍 La Poudrière - Narbonne



LES
14/12/24
&
15/12/24

SALON DU VIN DES KIWANIS
Salon des vins de France

€ Entrée : 2,50€/ personne

🕒 Pour plus d'informations, scannez le QR code

📍 Palais du Travail - Narbonne



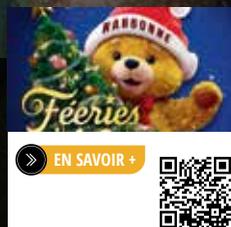
JUSQU'AU
05/01/25

FÉERIES DE NOËL
de la ville de Narbonne

€ Gratuit

🕒 Pour plus d'informations, scannez le QR code

📍 Narbonne



JUSQU'AU
12/01/25

PLAYMOBILS AU PALAIS
En avant l'histoire !

€ Gratuit - sans réservation

🕒 Pour plus d'informations, scannez le QR code

📍 Chapelle Saint-Marcial - Narbonne



DU 30 NOVEMBRE AU 5 JANVIER 2025



Le programme



Côte du
Midi



Narbonne

AU CŒUR DES POSSIBLES

RTS
MUSIC-INFO-TRAFIC



Féeries de Noël

Gruissan

Du 22 NOV au
31 déc 2024



Marché de Noël · Attractions · Spectacles



Entrée
Gratuit
Parking

Patinoire de glace 400m²

**PIRAT PARC**